

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ МЕТАННЮ ГРАНАТИ З РОЗБІГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

О.В. Гогін, Т.І. Гогіна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Школярі приступають до вивчення техніки метання гранати маючи вже навички метання «із-за спини через плече» в метаннях малих м'ячів. Методика вивчення метання гранати майже не відрізняється від методики вивчення метання малого м'яча. Деякі особливості пов'язані тільки з формою, матеріалом і вагою снаряду. У зв'язку з великою вагою снаряду особливе значення набуває удосконалення в русі ніг при виконанні схресних кроків і фінального зусилля. Вихід у положення «натягнутого лука», як правило, необхідно проводити перед кидками в кожному занятті. Метання гранати в горизонтальну ціль сполучається (поєднується) з навчанням метання з місця.

Старшокласники використовують метання малого м'яча в вертикальну ціль при подоланні смуги перешкод. Цій вправі приділялось багато уваги в попередніх класах, тому для поновлення навичку достатньо 5—6 кидків в ціль перед подоланням смуги в цілому чи подолання декількох перешкод в поєднанні з метанням з ціль.

Для утворення правильної уяви про техніку метання слід використати знання школярів з курсу фізики: розширити поняття про кількість руху, кінетичної енергії, імпульсу сил, про принцип дії катапульт.

Ці знання допоможуть заглибити розуміння механізму хльостоподібного руху з точки зору закону збереження імпульсу сили, суть якого в тому, що балістична хвиля імпульсу сили в гармонійному русі є аналогом ламінарного потоку, переливається без втрат від однієї ланки до іншої. Умовою прояву ефекту «хлиста» в металевому русі є максимально швидке і суворо наступне (ступінчасте) прискорення ланок тіла. Балістична хвиля імпульсу сил можлива тільки при активному гальмуванні ланок, відробивших «катапульт» (кінематичної пари). М'язові зусилля, направлені на гальмування ланок тіла, повинні включатися в ті моменти руху, коли хвиля імпульсу сили завершує переكات на наступну «катапульту». З цих позицій старшокласникам стане зрозумілою необхідність «жорсткої постановки лівої ноги в упор», початок фінального зусилля з активною роботою ніг, різкої зупинки ліктя після проходження проекції лицьової площини.

Підвищенню ефективності оволодіння технікою метання гранати сприяє розвиток рухливості в суглобах і розвиток швидко-силових якостей. Відносно велика вага металевих снарядів пред'являє великі вимоги до м'язово-зв'язкового апарату школярів. Недостатній рівень функціонального стану може стати причиною травм і гальмом в оволодінні технікою метання.

Особливості снаряду (твердий, важкий, велика швидкість його випуску) пред'являють інші вимоги і до організації діяльності школярів при виконанні метання. Це і більш ретельна підготовка опорно-рухового апарату перед метанням і підвищення міри обережності — категорично не допускаються зустрічних метань. Метати снаряд, йти за ним можна тільки по команді. Необхідно постійно контролювати інтервал між учнями (2—3 м, та їх розташування на одній лінії).

Плануючи роботу з вивчення техніки метання гранати на дальність, основний акцент треба робити на оволодіння метанням гранати з місця і після виконання схресних кроків, тому що саме від цих елементів метання в більшій мірі залежить результат. Метання з розбігу — це по своїй суті чисто спортивна вправа, яка вимагає багато часу для вивчення, що в умовах 2-х уроків фізкультури на тиждень не реально. Метання з розбігу можна пропонувати учням, які мають гарну «школу» метання і при умові збільшення часу, відведеного на цей вид вправ.

У метанні гранати з розбігу учням, які виконують розбіг на підвищеній швидкості, доцільно оволодіти відведенням руки з гранатою на три кроки.

Старшокласники продовжують розвивати ціленаправлено до метань рухові здібності; швидко-кісно-силові, координаційні, гнучкість. Ця робота виконується як на уроках фізкультури, так і в самостійних заняттях вдома.

Загальна послідовність навчання

Завдання 1. Навчити метанню гранати з місця.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- граната тримається за край ручки, тримання міцне, але без зайвої напруги;
- жорсткий упор лівої ноги, початок фінального зусилля з активної роботи ніг, різка зупинка ліктя після проходження проекції лицевої площини — обов'язкова умова переливу імпульсу сил без втрат від нижніх до верхніх ланок тіла.

Засоби та методичні вказівки

1. Виконати правильний захват гранати (рис. 1), зробити декілька рухів кистю, передпліччям і всією рукою. Перевірити надійність тримання і відчуття снаряд.



Рис. 1.

2. Метання гранати вперед і вперед-вверх за рахунок руху передпліччя і кисті із фронтальної стійки (рис. 2). Увага на правильність положення метаючої руки при замаху і в кінці кидка.



Рис. 2.

3. Метання гранати із фронтальної стійки в зоні 2,5 м з відстані 8—10 м (дівчата), 10—12 м (юнаки). Добиватись «катапультуючого ефекту» роботи ніг, тулуба, хльостоподібного руху руки. При виконанні замаху — відведення руки, невеликого підсідання, нахилу назад — зберігати рівне положення і натяг м'язів метаючої руки (рис. 3).



Рис. 3.

4. Метання гранати з в.п. — ліва нога попереду (рис. 4). Перед кожним кидком перевіряти положення ніг. Добиватись розгинання правої ноги. У кінці кидка вага тіла на прямій лівій нозі, права позаду на носку (рис. 4—1).



Рис. 4.



Рис. 4—1.

5. Імітація початку фінального зусилля. Виконується в парах. Увагу на роботу ніг (рис. 5).

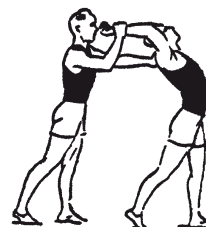


Рис. 5.

6. Метання гранати з місця у поєднанні з імітацією початку фінального зусилля (рис. 6).



Рис. 6.

7. Метання гранати з місця в зоні 2,5 м з відстані 10—12 м (дівчата), 15—20 м (юнаки), звертаючи увагу на зберігання правильної структури фінального зусилля.
8. Метання гранати з одного кроку. Із в.п. стоячи напівбоком на зігнутій правій нозі (підсідуючи на правій нозі), ліва дещо зігнута в колінному суглобі, піднята над землею на 20—30 см, рука з гранатою відведена назад. При виконанні вправи добиватися поєднання активного проштовхування вперед правою ногою з постановкою лівої в упор і «захватом» гранати, а також виконанням всіх елементів руху фінального зусилля.

Завдання 2. Навчити метанню після виконання схресних кроків.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- обгін в схресному кроці забезпечується перш за все маховим рухом правої ноги;
- використовувати швидкість руху розбігу можливо в тому випадку, якщо після швидкого відштовхування при виконанні схресного кроку, ліва нога буде винесена вперед до приземлення на праву;
- швидка і жорстка постановка лівої ноги в упор забезпечує наявність ефекту переливу імпульсу сил.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація виконання схресного кроку в темпі: в.п. — стоячи напівбоком у напрямку метання, вага тіла більша на правій нозі, рука з гранатою відведена назад для кидка, голова повернута в напрямку метання. Схресний крок виконується за рахунок активного маху дещо зігнутою правою ногою зі стопою, розгорнутою назовні і швидкого відштовхування лівою з наступним виносом її вперед. Після приземлення на праву ногу її розгинання поєднується з постановкою лівої ноги в упор.
2. Метання гранати після виконання схресного кроку.
3. Біг лівим боком схресними кроками, рука з гранатою відведена для кидка. Стопи ніг ставляться поряд, але з різних сторін лінії розбігу («по паралельних курсах»). Уникати вертикальних і поперечних коливань руки зі снарядом.
4. Метання гранати після виконання декількох схресних кроків (після розбігу схресними кроками); рука з гранатою відведена для кидка. При виконанні перших схресних кроків прагнути обгону снаряда, а при виконанні останнього — швидкою постановкою лівої ноги в упор.
5. Метання гранати після підбігання до контрольної позначки прискореними кроками з відведеною назад рукою і виконання 2-х схресних кроків. Такий спосіб розбігу не

викликає надмірного напруження і в той же час дозволяє розвивати оптимальну швидкість. Цю вправу можна розглядати як спрощений варіант метання з розбігу.

Завдання 3. Навчити виконувати відведення снаряду на 2 кроки і метання після виконання кидкових кроків.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- відведення розпочинається з кроком правої ноги;
- під час виконання відведення необхідно активно проштовхуватись вперед (не скільки відводити снаряд назад, скільки «тікати» від нього вперед);
- після відведення рука випрямлена, а граната знаходиться на рівні плеча.

Засоби і методичні вказівки

1. Відведення снаряду при ходьбі і в повільному бігу. На 2 кроки виконується відведення (рис. 7(1—3)), на наступні 2 кроки — граната вертається у в.п. Відведення прямо-назад виконується так, як і в метанні малого м'яча. При відведенні другим варіантом (вперед-вниз-назад) з кроком правої ноги, тулуб розпочинає поворот направо, а рука з гранатою розгинається в ліктьовому суглобі, вперед-вниз-назад, досягаючи стегна дугою відводиться назад до рівня плечей;
2. Виконання відведення гранати і схресних кроків злитно, без зупинки, з в.п. ліва нога попереду, граната в зігнутій руці, кисть на рівні голови (рис. 7(1—5)).
3. Метання гранати після кидкових кроків (рис. 7). Не слід виконувати кидки на повну силу, бажання метнути далі призводить до порушення режиму кидкових кроків, підскоку на правій нозі, надмірному опусканню правої руки, до раннього повороту грудьми вперед і загинанню руки в ліктьовому суглобі.

Завдання 4. Навчити метанню гранати з розбігу.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- довжина розбігу повинна відповідати швидкості, на якій можна правильно виконати кидкові кроки і фінальне зусилля;

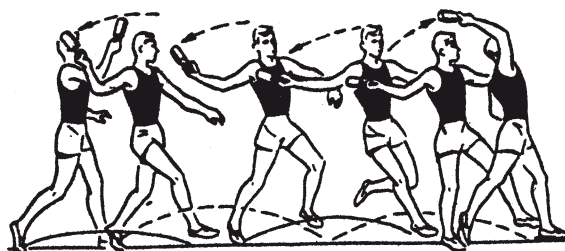


Рис. 7.

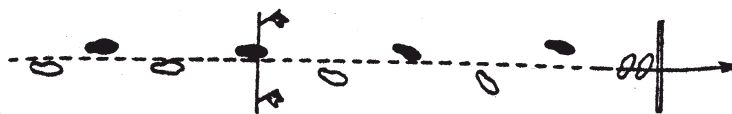


Рис. 8.

- граната під час розбігу утримується в зігнутій руці без зайвого напруження;
- розбіг прискорений, довжина кроку і ритм розбігу повинні бути стабільними;
- відведення снаряду розпочати своєчасно після попадання лівою ногою на контрольну смугу.

Засоби і методичні вказівки

1. Біг з гранатою в зігнутій руці на відрізках 20—30 м. Виконується з прискоренням, вільно, крок пружний, швидкість біля 75 %.
2. Біг з гранатою в зігнутій руці з наступним відведенням і переходом в біг лівим боком схресними кроками. При зміні структури рухів швидкість не повинна спадати. Руку з гранатою не слід надмірно напружувати.
3. Пробігання по розбігу з виконанням кидкових кроків без кидка гранати (рис. 8). Уточнити довжину розбігу, розташування контрольних позначок.
4. Метання з розбігу. При виконанні вправи звернути увагу на елементи, які викликають ускладнення. Не вдаватись до кидків на максимальний результат.
5. Метання з розбігу на дальність в 10-метровий коридор.

Завдання 5. Навчити метанню з розбігу з виконанням п'яти кидкових кроків.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- при виконанні 5 кидкових кроків відведення гранати проводиться за 3 кроки, дугою вперед-вниз-назад;
- відведення починається з кроком лівої ноги (після попадання правою ногою на контрольну відмітку) при цьому рука зі снарядом, випрямляючись в ліктьовому суглобі, посилається вперед без повороту тулуба і далі рух продовжується як при двокроковому у відведенні.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація підведення гранати на 3 кроки в ходьбі; крок лівою — розгинання руки з гранатою вперед і трохи вниз; крок правою, поворот тулуба праворуч з відведенням руки по дузі вниз-назад (до стегна); крок лівою — продовжувати підведення гранати назад-вверх до рівня плечей.
2. Відведення гранати на 3 кроки в бігу.
3. Виконання 5 кидкових кроків без кидка гранати. При постановці лівої ноги в упор

перевірити положення перед фінальним зусиллям, положення стоп, ступінь згинання правої ноги та положення тазу по відношенню до опори, нахилу тулуба і поворот плечового поясу, положення лівої руки і правої зі снарядом.

4. Метання гранати після виконання 5 кидкових кроків.
5. Пробігання по розбігу з виконанням 5 кидкових кроків без кидка гранати.
6. Метання з розбігу на дальність в 10-метровий коридор.

Прикладні способи метання гранати

Метання юнаками гранати з коліна і з положення лежачи знаходить велике прикладне пристосування в військовій обстановці, яке дозволяє влучити в ціль із-за прикриття.

При метанні гранати із положення лежачи на дальність і точність попадання в ціль менша, ніж із положення стоячи і з коліна, але оволодіти ним необхідно, тому що цей вид метання необхідний для майбутньої служби в армії. Юнаків слід навчити метанню з положення лежачи з виконанням опори на передпліччя і після піднімання на коліна обох ніг з попаданням вперед після кидка гранати. У старших класах учні вперше зустрічаються з метанням гранати прямою рукою. Переваги цього способу метання визначаються меншою вразливістю при підготовці до кидка (в умовах бойової обстановки), більшою можливістю використання м'язів тулуба і плечового поясу при метанні з положення лежачи і з коліна в умовах обмеженого часу на виконання кидка.

При виконанні метання з положення стоячи на колінах використовуються навички, одержані ними в метанні малого м'яча аналогічним способом.

Техніка метання гранати з положення лежачи

Метання гранати з положення лежачи може виконуватись двома способами: прямою рукою з положення лежачи і з двох колін, падаючи вперед.

У метанні першим способом учень із вихідної позиції лежачи переходить в положення упор лежачи боком на лівому стегні і передпліччі, декілька

згинає ноги і підводить руку з гранатою до правого стегна. Кидок розпочинається з розгинання тулуба, використовуючи упор лівим передпліччям, лівою гомілкою і правою стопою, рухом правого плеча вгору і правої руки по дузі через сторону вгору. Снаряд випускається зразу після того, як рука проходить момент вертикалі. Виконавши кидок, слід швидко прийняти положення лежачи.

Для виконання кидка з положення стоячи на обох колінах учень лежачи на животі, розводить ноги в сторони, праву трохи згинає, напівзігнуті руки вперед; за допомогою рук швидко стає на обидва коліна, замахається і кидає гранату способом «Із-за спини через плече» з наступним переходом з положення лежачи.

Для виконання кидка з положення стоячи на колінах прямою рукою учень, прийшовши в це положення із вихідної позиції лежачи, відводить пряму руку з гранатою вниз-назад, повертаючи плечовий пояс праворуч з деяким нахилом в цю ж сторону, ліва рука напівзігнута перед грудьми. Кидок розпочинається з «розкручування» (поворотом ліворуч) тулуба в поєднанні з його розгинанням; ліве плече рухається при цьому вперед і вниз, а праве — вперед-вверх. Пряма рука з гранатою рухається по дузі через сторону вгору. Виконавши кидок, учень швидко приймає положення лежачи.

*Вправи, які використовують
для вивчення метань гранати
з положення лежачи*

1. Перехід з положення лежачи у положення упору лежачи боком на лівому стегні і передпліччі.
2. Імітація метання гранати з положення лежачи.
3. Метання гранати з положення лежачи на точність.
4. Метання гранати з положення лежачи на дальність.
5. Метання гранати з положення стоячи на двох колінах.
6. Імітація метання прямою рукою з положень:
 - а) стоячи на обох колінах;
 - б) стоячи на правому коліні;
 - в) стоячи на лівому коліні.
 Прагнути правильного виконання замаху і послідовність руху частин тіла при імітації виконання кидка.
7. Метання гранати на дальність прямою рукою з попереднього вихідного положення.
8. Метання гранати в визначені зони прямою рукою з положення лежачи після переходу в стійку на колінах.

*Метання гранати
з положення з коліна*

Метання з коліна (правою чи лівою) може виконуватись способом «з-за спини через плече», або прямою рукою збоку. Метання прямою рукою частіше використовують при метанні важких (протитанкових) гранат, зв'язок гранат.

Для виконання кидка з правого коліна треба стати на праве коліно, а ліву ногу поставити на всю стопу спереду на відстані довжини гомілки (1,5—2 стопи) і дещо лівіше. Тулуб трохи повернути праворуч, граната в зігнутій руці на рівні обличчя, а ліва рука напівзігнута і направлена вперед (рис. 9). Зберігаючи рівне положення, виконати замах: повернути плечі трохи направо, відвести руку назад,



Рис. 9.

зберігаючи натяг м'язів плечового поясу і рук. Кидок розпочинається рухом тулуба вперед у поєднанні з поворотом плечового поясу до виходу грудьми вперед і закінчується хльостоподібним рухом руки. При метанні гранати з лівого коліна учень стає на нього боком за напрямком метання, праву зігнуту ногу відставляє на 40—50 см в бік, стопа на рівні коліна. Рука в такому ж положенні, як і при метанні з правого коліна (рис. 10). Таке саме виконання



Рис. 10.

замаху. З активної роботи правої ноги розпочинається кидок. Повертаючись на носку правої ноги і просуваючи таз вперед, учень починає рух тулуба вперед і, закінчуючи кидок рукою, переходить в положення лежачи.

*Вправи, які використовуються
для оволодіння метанням
гранати з положення з коліна*

1. Прийняття положення стоячи на правому коліні. Виконання замаху і імітація кидка

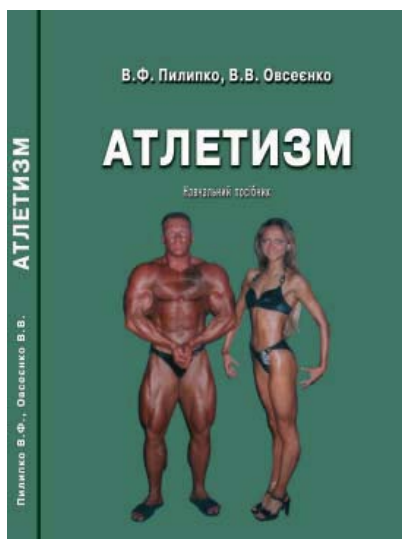
з наступним переходом у положення лежачи, руки зігнуті.

2. Метання гранати стоячи на правому коліні.
3. Прийняття положення «стоячи на лівому коліні». Виконання замаху, імітація кидка і перехід у положення лежачи, руки зігнуті.
4. Метання гранати з положення стоячи на лівому коліні.

Література

1. Белих М.О. Легкоатлетичні метання. — К.: Здоров'я, 1976. — 95 с.
2. Гойхман П.Н., Трофимов Я.Н. Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 115—142.
3. Григалка О.Я. Толкание ядра. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 72 с.
4. Жимеин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 294—328.
5. Иванов Н.Д. Толкание ядра. — Ленинград: Учпедиз, 1959. — 106 с.
6. Коробченко В.В. Легкая атлетика. — К., Вища школа, 1977. — С. 130—139.
7. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.В. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — С. 517—574.
8. Легкая атлетика и методика преподавания /Под ред. О.В.Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 203—236.
9. Легкоатлетические метания /Под ред А.П. Бондарчука, С.В. Возняка. — К.: Здоров'я, 1984. — 168 с.
10. Макаров А.Н. и др. Легкая атлетика. — М.: Просвещение, 1990. — С. 164—198.
11. Станчев Стефан Техническая подготовка легкоатлетов-метателей. — М: Физкультура и спорт, 1981. — 135 с.
12. Уроки физической культуры в IV—VI классах /Под ред. Г.П.Богданова. — М.: Просвещение, 1981. — С. 87—103.
13. Уроки физической культуры в VII—VIII классах / Под ред. Г.П. Богданова и Г.Б. Мейксона. — М.: Просвещение, 1981. — С. 87—103.
14. Уроки физической культуры в IX—X классах / Под ред. Г.П. Богданова. —М.: Просвещение, 1982. — С. 90—100.

Готується до друку



П32 Пилипко В.Ф., Овсєненко В.В.
Атлетизм: Навчальний посібник. — Харків: «ОБС», 2006.
ISBN 966-7858-43-X.

Навчальний посібник написаний відповідно до навчальної програми загального курсу «Атлетизм» для студентів інститутів фізичної культури та факультетів фізичного виховання педагогічних університетів.

Книга рекомендована студентам, магістрам та викладачам фізкультурних навчальних закладів.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів вищих
навчальних закладів фізичного виховання і спорту
(лист № 14/18.2-1664 від 12.07.2005 р.)

Зміст

Передмова

Розділ 1. Історія розвитку атлетизму у світі

- 1.1. Джерела зародження атлетизму
- 1.2. Історія розвитку атлетизму в Росії
- 1.3. Розвиток сучасного бодібілдингу
- 1.4. Атлетизм у СРСР
- 1.5. Бодібілдинг на Україні

Розділ 2. Класифікація, систематика

і термінологія атлетичної гімнастики

- 2.1. Класифікація атлетичної гімнастики як виду спорту
- 2.2. Принципи систематики і класифікації засобів атлетичної гімнастики
- 2.3. Класифікація атлетів за стажем занять
- 2.4. Основні поняття терміни

Розділ 3. Методика розвитку силових здібностей

- 3.1. Принципи сучасного бодібілдингу

Розділ 4. Методика побудови тренувального процесу

- 4.1. Структура атлетичного тренування
- 4.2. Основи побудови занять

Розділ 5. Методика тренування окремих м'язових груп в атлетичній гімнастиці

- 5.1. М'язи ший
- 5.2. М'язи поясу верхніх кінцівок
- 5.3. М'язи плеча
- 5.4. М'язи передпліччя
- 5.5. М'язи грудей
- 5.6. М'язи живота
- 5.7. М'язи спини
- 5.8. М'язи стегна
- 5.9. М'язи гомілки

Розділ 6. Методика атлетичної підготовки у швидкісно-силових видах спорту

- 6.1. Мета і задачі атлетичної підготовки
- 6.2. Методика тренування
- 6.3. Атлетичні програми для деяких швидкісно-силових видів спорту

Література

Додатки

Термінологічний словник